

CORSO ALLENATORI DI CALCIO

Novembre 2011 - Giugno 2012



C.S.I. VARESE

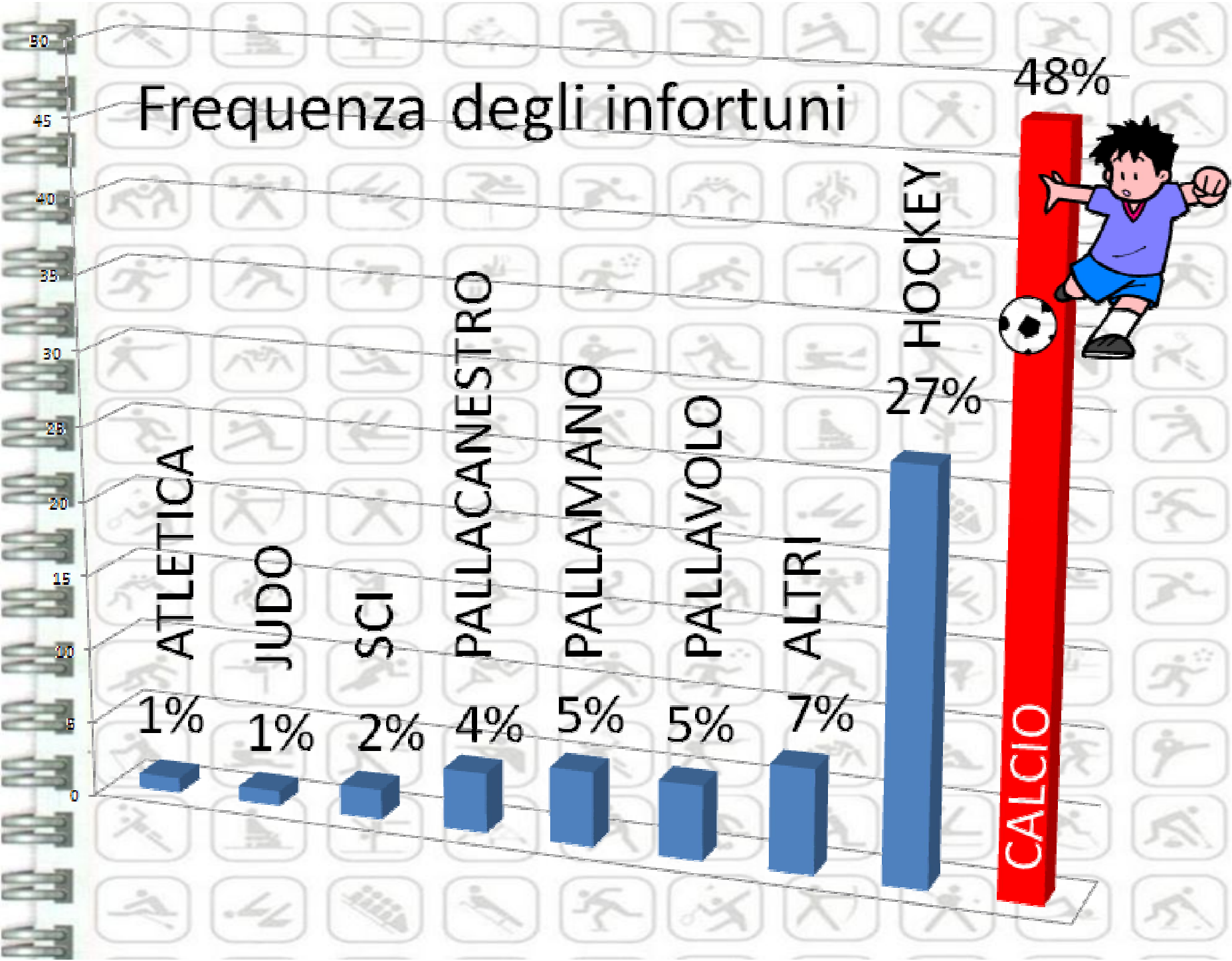
ELEMENTI DI PRONTO INTERVENTO
NELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

SPORT PER TUTTI significa molte cose, tra queste anche far giocare senza che a bordo campo ci sia un medico o un massaggiatore. Per questo bisogna saper intervenire nel modo giusto in attesa, se necessario, dell'assistenza specializzata.

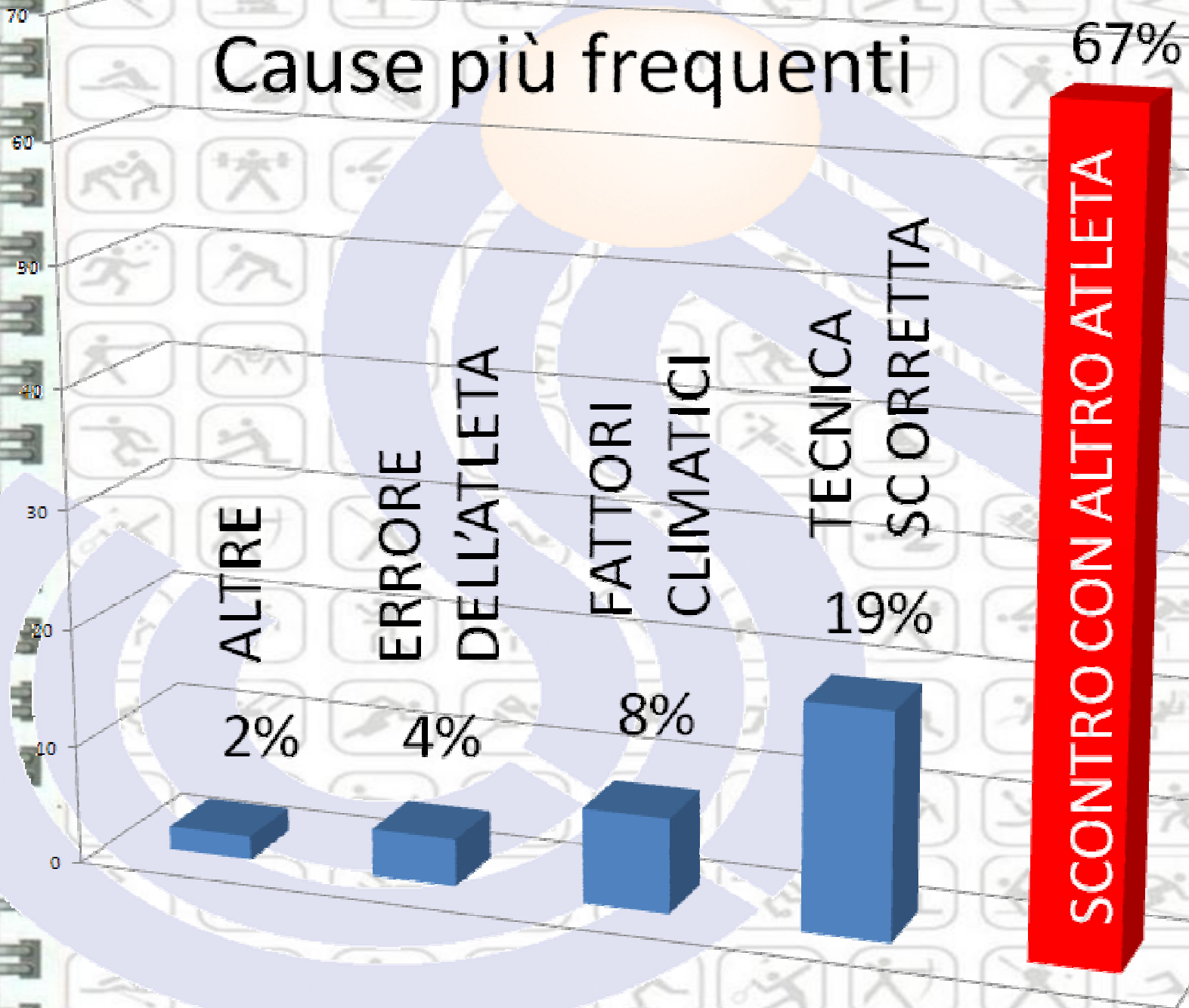


A seguire cerchiamo di riassumere in modo molto semplice ed essenziale i problemi più comuni e gli interventi più semplici e "autorizzati" da compiere

Frequenza degli infortuni



Cause più frequenti



affaticamento
scorretta tecnica sportiva
insufficiente preparazione atletica
imprudenza
o inosservanza delle regole

clima freddo-umido
terreno inadatto
attrezzature inadatte
gioco fallosi

INFORTUNIO





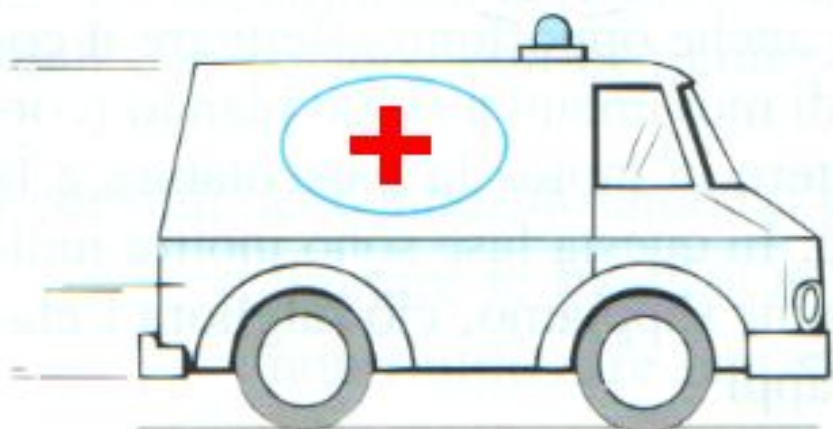
INTERROMPERE L'ESERCIZIO

E' GRAVE

PRONTO
SOCCORSO
SANITARIO

NON E' GRAVE

PICCOLO
SOCCORSO
SUL CAMPO



ABRASIONE

CHE COS'È	Lesione dello strato superficiale della pelle che può anche provocare una modesta perdita di sangue
CAUSA	Attrito con una superficie ruvida (scivolata)
SINTOMI	Rossore della parte lesa, rottura superficiale della cute

ABRASIONE

COSA FARE

- tranquillizzare l'infortunato sull'entità del trauma (soprattutto se è un bambino)
- pulire con cura la ferita
- pomata cicatrizzante e coprire con cerotto

ASFISSIA

CHE COS'È	Insufficiente ossigenazione dell'organismo protratta nel tempo
CAUSA	Impedimento più o meno grave della respirazione; grave contrazione dei muscoli della laringe (<i>laringospasmo</i>)
SINTOMI	Perdita di coscienza, cianosi, assenza dei movimenti respiratori, assenza di alito (<i>dopo 3 minuti il cervello subisce danni irreversibili;dopo 5 minuti arresto cardiaco</i>)

ASFISSIA

COSA FARE

- Iperestendere il capo dell'infortunato
NON METTERE NIENTE SOTTO LA TESTA
- Praticare la respirazione artificiale e il massaggio cardiaco
- **CHIAMARE UN'AMBULANZA** e chiedere l'intervento di un medico

ASSIDERAMENTO

CHE COS'È	Progressivo restringimento dei vasi sanguigni con conseguente riduzione dell'afflusso di sangue a tessuti e organi fino a causarne lesioni
CAUSA	Esposizione protratta al freddo
SINTOMI	Fiacchezza fisica e mentale, irritabilità e irragionevolezza, tremito, difficoltà visiva e di parola, tachicardia, torpore. Sintomi di aggravamento: sonnolenza fino al coma, polso debole, respiro lento fino all'arresto

ASSIDERAMENTO

COSA FARE

- Portare l'infortunato in un ambiente asciutto ma non eccessivamente riscaldato
- Togliere gli abiti bagnati
- Riscaldare gradualmente con massaggi e panni caldi
- **NON AVVICINARE A FONTI DIRETTE DI CALORE**
- **NON IMMERGERE IN ACQUA TROPPO CALDO** (rischio di collasso)
- Dare da bere: caffè forte molto zuccherato (**NON ALCOOLICI**)

BORSITE

CHE COS'È	Infiammazione che interessa una “borsa” cioè un piccolo sacco che si può trovare tra i muscoli e/o tendini e all’interno di un’articolazione (ginocchio e gomito le più frequenti)
CAUSA	Movimento ripetuto
SINTOMI	Forte dolore, arrossamento

BORSITE

COSA FARE

- Ghiaccio
- pomata antinfiammatoria
- antibiotico in casi di borsite con produzione di pus
- ultrasuoni

COLPO DI CALORE

CHE COS'È	Stato di malessere generale conseguente all'impossibilità, da parte dell'organismo, di eliminare il calore generato dal movimento o assorbito dall'ambiente esterno
CAUSA	Attività fisica svolta in ambienti umidi e poco ventilati, eccessivamente riscaldati, in modo che ne risulta la normale evaporazione del sudore
SINTOMI	Pelle calda e secca, forte innalzamento della temperatura, colorito rosso acceso e poi bluastro, nausea, vomito, crampi

COLPO DI CALORE

COSA FARE

- Portare l'infortunato in un ambiente ventilato
- raffreddare con impacchi freschi
- se rosso in viso, metterlo in posizione semiseduta (sdraiato con busto leggermente sollevato)
- **NON RAFFREDDARE IMPROVISAMENTE**

COLPO DI SOLE

CHE COS'È	Innalzamento anormale della temperatura all'interno della scatola cranica
CAUSA	Eccessiva esposizione della testa ai raggi solari senza protezioni adeguate
SINTOMI	Malessero generale forte mal di testa (<i>cefalea</i>), stordimento, colorito rosso acceso del volto, sudorazione

COLPO DI SOLE

COSA FARE

- Portare l'infortunato in un ambiente fresco e umido
- metterlo in posizione semiseduta (sdraiato con busto leggermente sollevato)
- fargli bere piccole dosi di acqua e sale
- mettergli la borsa del ghiaccio sulla testa

CONTUSIONE

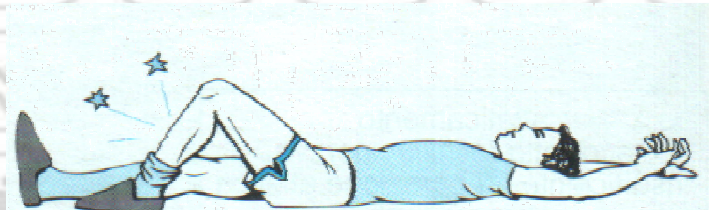
CHE COS'È	una lesione traumatica di parti molli, senza ferita, con versamento di sangue sotto la pelle
CAUSA	Urto (evento traumatico)
SINTOMI	Presenza di dolore e gonfiore, eventualmente (da 2 a 24 ore dopo) livido (<i>echimosi</i>) per la rottura di piccoli vasi sanguigni, o ematoma (accumulo di sangue sotto la pelle con rigonfiamento) per la rottura di vasi più grandi

CONTUSIONE

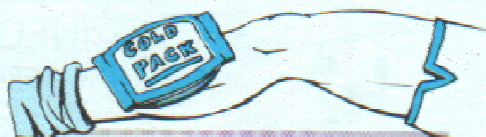
COSA FARE

- R.I.C.E = riposo, ghiaccio, compressione, sollevamento
- **NON MASSAGGIARE** la zona interessata

R.I.C.E

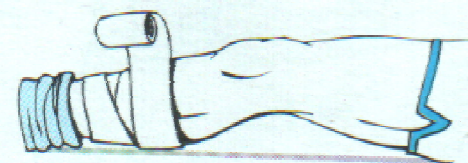


1 - riposo

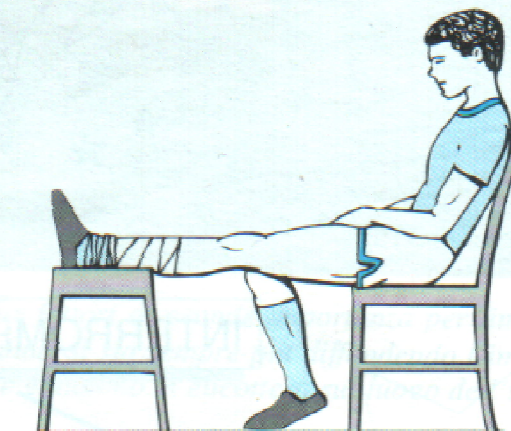


2 - ghiaccio

3 - compressione



4 - sollevamento



CRAMPO

CHE COS'È	Contrazione improvvisa, involontaria e dolorosa di un muscolo
CAUSA	Cattiva circolazione, freddo, stanchezza
SINTOMI	Irrigidimento del muscolo, accompagnato da dolore vivo, acuto e persistente e impossibilità di utilizzarlo (impotenza funzionale totale)

CRAMPO

COSA FARE

- allungare il muscolo con un movimento, anche forzato ma non violento, contrario a quello provocato dal suo irrigidimento
- **NON AGIRE TROPPO ENERGICAMENTE** per non rompere le fibre muscolari
- rilassare il muscolo colpito con un massaggio leggero e applicazione di calore
- **NON RAFFREDDARE** il muscolo

DISTORSIONE

CHE COS'È	Lesione dei legamenti che, pur non rompendosi, si lacerano e vengono alterati nella loro struttura
CAUSA	Iperestensione dell'articolazione, evento traumatico
SINTOMI	Impossibilità o ipofunzionalità dell'articolazione interessata, gonfiore, forte dolore.

DISTORSIONE

COSA FARE

- RICE
- Bendaggio rigido
- NON MASSAGGIARE
- NON RISCALDARE

FERITA

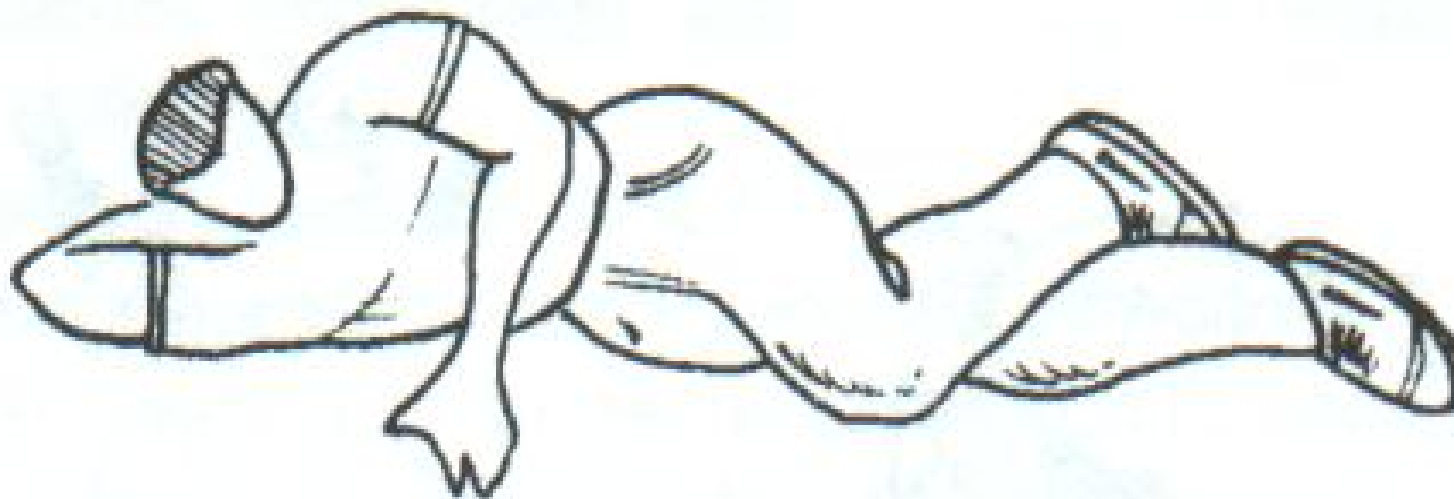
CHE COS'È	Interruzione dell'integrità della pelle (<i>cute</i>), che può accompagnarsi a lesione dei tessuti più profondi
CAUSA	Evento traumatico
SINTOMI	Lacerazione della pelle con presenza di sangue

FERITA

COSA FARE

- lavare abbondantemente la zona circostante la ferita, evitando di far correre il liquido su di essa
 - disinfettare la pelle attorno alla ferita
 - coprire la ferita con una compressa sterile
 - fasciare la ferita
 - NON TOCCARE la ferita con oggetti sporchi
 - NON USARE ALCOOL per disinfettare
- se la ferita è grave:**
- **CHIAMARE UN'AMBULANZA** per trasportare il ferito al PRONTO SOCCORSO
 - fare una fasciatura sterile: molto imbottita se alla testa, compressiva se al torace e larga se al ventre)
 - far assumere la posizione di sicurezza
 - bloccare eventuali emorragie con un laccio
 - NON ESTRARRE eventuali corpi rimasti nella ferita

POSIZIONE DI SICUREZZA



FRATTURA

CHE COS'È	Rottura di un osso
CAUSA	Un urto
SINTOMI	Dolore vivo, mancanza di funzionalità, alterazione della forma e dell'atteggiamento della parte, gonfiore

FRATTURA

COSA FARE

- **CHIAMARE UN'AMBULANZA** e chiedere l'intervento di un medico
 - evitare movimenti e cercare la posizione che porta maggiore sollievo
 - togliere o tagliare i vestiti che coprono la ferita
 - immobilizzare l'osso lesa e le articolazioni alle quali ne fa capo con stecche rigide senza però stringere le fasciature
 - **NON SPOSTARE** il ferito
 - **NON PULIRE, NON MASSAGGIARE**
- se la frattura è al cranio:**
- mettere in posizione di sicurezza
 - se fuoriesce sangue da un orecchio **NON TAMPONARLO**

LUSSAZIONE

CHE COS'È	Lesione traumatica di un'articolazione, con fuoriuscita definitiva di un capo di una delle ossa che formano l'articolazione stessa dalla sua sede naturale; è caratterizzata dalla rottura della capsula articolare e dal rischio di frattura
CAUSA	Movimento forzato
SINTOMI	Dolore acutissimo, che si aggrava con il movimento, presenza di una grossolana deformazione della regione colpita, impossibilità totale di utilizzare l'articolazione (<i>impotenza funzionale totale</i>)

LUSSAZIONE

COSA FARE

- IMPEDIRE OGNI MOVIMENTO
- **CHIAMARE UN'AMBULANZA** per trasportare l'infortunato al PRONTO SOCCORSO
- **NON CERCARE DI RIMETTERE A POSTO L'ARTICOLAZIONE**

OCCHIO NERO

CHE COS'È	Tumefazione post-traumatica dei tessuti che circondano l'occhio
CAUSA	Evento traumatico
SINTOMI	Colore bluastro della palpebra, gonfiore

OCCHIO NERO

COSA FARE

- appena subito il trauma applicare una garza con acqua fredda o borsa del ghiaccio
- **CHIAMARE UN'AMBULANZA** per trasportare l'infortunato al PRONTO SOCCORSO
- **NON CERCARE DI APRIRE L'OCCHIO**

PUNTURE DI INSETTI

CHE COS'È	Una puntura di un insetto
CAUSA	Insetti
SINTOMI	Gonfiore e rossore della parte punta. Attenzione al numero di punture, al punto della puntura (lingua, gola => <i>edema</i>), all'eventuale sensibilità dell'individuo (bambino, soggetto allergico) e al rischio di shock anafilattico

PUNTURE DI INSETTI

COSA FARE

- Se l'insetto ha lasciato un pungiglione provare ad estrarlo con delle pinzette disinfettate, senza premere e senza insistere
- frizionare con pomata antistaminica o con ammoniaca diluita
- in caso di shock anafilattico o edema della glottide, portare d'urgenza in un centro di rianimazione

SANGUE DAL NASO (epistassi)

CHE COS'È	Fuoriuscita spontanea di sangue dal naso (NON D UN FATTORE TRAUMATICO)
CAUSA	Debolezza dei vasi sanguigni che si rompono
SINTOMI	Uscita di sangue dalle narici

SANGUE DAL NASO (epistassi)

COSA FARE

- comprimere le narici
- tenere la testa inclinata in avanti
- fare impacchi freddi sulla nuca e sulla fronte
- **NON USARE COTONE** come TAMPONI perché tendono ad attaccarsi al sangue coagulato e togliendoli possono provocare la ripresa dell'emorragia ma usare gli appositi **TAMPONI EMOSTATICI**
- **NON INCLINARE IL CAPO INDIETRO** perché è del tutto inutile e anzi può risultare pericoloso perché il sangue entra nelle vie respiratorie

STATO DI SHOCK

CHE COS'È	Una grave alterazione della circolazione sanguigna con una caduta della pressione arteriosa
CAUSA	Uno o più urti (eventi traumatici)
SINTOMI	Pallore del viso e delle estremità, che risultano anche freddi e sudati, insensibilità, respiro rapido e superficiale (30\20 atti x min invece di 15)

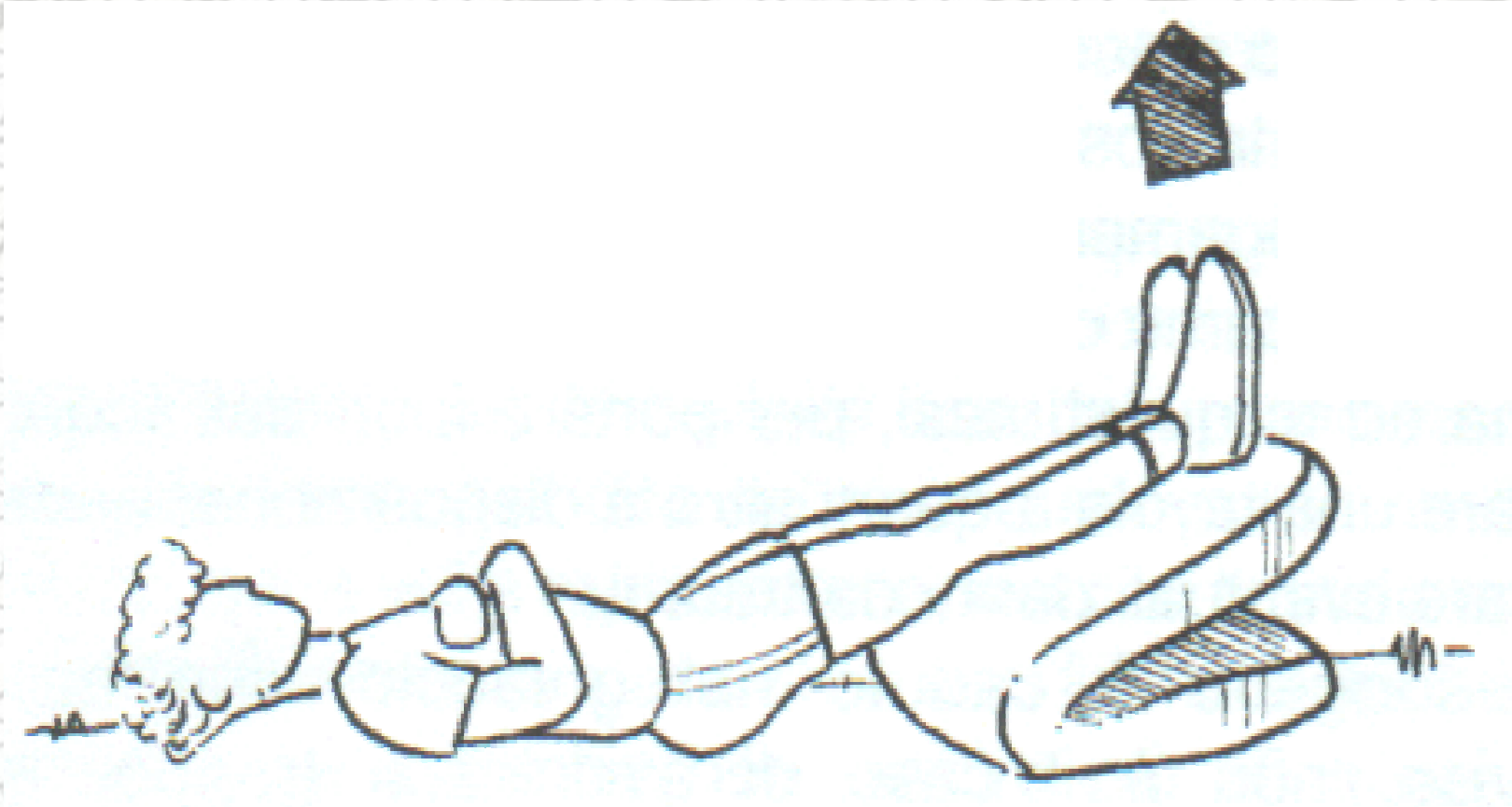
STATO DI SHOCK

COSA FARE

- far cessare, se ancora attiva, la causa dello shock
- coricare il ferito con la testa più bassa del tronco e con gli arti inferiori sollevati (posizione anti-shock)
- riscaldarlo moderatamente
- non dare da bere al soggetto se è ferito o ha ricevuto un colpo al ventre
- non farlo camminare
- non trasportare il ferito

POSIZIONE ANTISHOCK

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI



STIRAMENTO

CHE COS'È	Rottura di alcune fibre muscolari
CAUSA	Attività fisica con assenza di allenamento, freddo, umidità, affaticamento
SINTOMI	Dolore alla palpazione del muscolo, che aumenta quando si eseguono movimenti attivi

STIRAMENTO

COSA FARE

- R.I.C.E = riposo, ghiaccio, compressione, sollevamento

STRAPPO

CHE COS'È	Rottura di uno o più fasci muscolari
CAUSA	Movimento forzato con assenza di allenamento, freddo, umidità, affaticamento
SINTOMI	Dolore improvviso vivissimo del muscolo interessato, impossibilità parziale o totale di utilizzarlo (impotenza funzionale parziale o totale)

STRAPPO

COSA FARE

- R.I.C.E = riposo, ghiaccio, compressione, sollevamento
- dopo 24 ore circa effettuare impacchi caldi sulla zona interessata, per favorire il riassorbimento

SVENIMENTO

CHE COS'È	Temporaneo rallentamento del circolo sanguigno
CAUSA	varie
SINTOMI	Perdita dei sensi

SVENIMENTO

COSA FARE

- coricare il ferito con la testa più bassa del tronco e con gli arti inferiori sollevati (posizione anti-shock)
- iperestendere il capo dell'infortunato

TENDINOPATIA

CHE COS'È	infiammazione del tendine
CAUSA	Sollecitazione eccessiva, esercizi inadeguati e ripetuti, microtraumi
SINTOMI	Dolore nell'effettuare particolari movimenti

TENDINOPATIA

COSA FARE

- R.I.C.E = riposo, ghiaccio, compressione, sollevamento

BORSA MEDICA



buste di garza sterile
pinzetta medicazione
telo

ghiaccio istantaneo
fazzoletti di carta
fasciatura adesiva
idrofila

rotolo cerotto
termometro

paio di forbici
flacone disinfettante
cotone idrofilo
confezione cerotti
salviette disinfettanti
benda di garza

paio guanti protettivi

Istruzioni Pronto Soccorso